**Нарушения питания ребенка раннего возраста**

*Составила:* Афонченкова Ю.Ю., медицинская сестра

ГБУСО ПО «Реабилитационный центр

для детей и подростков с ограниченными

возможностями» г. Великие Луки

Рациональное питание является важнейшим условием гармоничного развития ребенка. Качественные и количественные отклонения в питании ребенка могут приводить к таким заболеваниям как гипотрофия, анемия, атопический дерматит, рахит и т.д. Дефекты питания в раннем возрасте способствуют развитию более поздней патологии: ожирение, эндокринных дисфункций, аллергических заболеваний, хронических заболевания желудочно-кишечного тракта и др.

Острое расстройство пищеварения у детей раннего возраста возникает при:

* неправильном режиме питания (более частые, чем это необходимо, кормления);
* резком переходе от грудного к искусственному без предварительной постепенной подготовки к новым видам нищи (несоответствие состава пищи возрасту ребенка).

Выделяют три вида хронических расстройств питания: гипотрофия, паратрофия, гипостатура.

Гипотрофия — хроническое расстройство питания, характеризующееся отставанием массы тела от роста.

Паратрофия — хроническое расстройство питания, характеризующееся избытком массы тела более 10 % , но менее 25 %.

Гипостатура — равномерное отставание ребёнка по массе тела и росту. Эта форма хронического расстройства питания характерна для детей с врождёнными пороками сердца, пороками развития мозга, энцефалопатиями, эндокринной патологией, бронхолёгочной дисплазией, внутриутробными инфекциями, алкогольной фетопатией.

Чтобы избежать проблем с расстройством питания младенца необходимо соблюдать определенные правила кормления.

Лучшим видом вскармливания ребенка в возрасте до 6 месяцев является исключительно грудное вскармливание, то есть вскармливание грудным молоком без применения в рационе ребенка другой пищи или жидкости. Грудное вскармливание необходимо начинать сразу (в течение первых 30 минут) после рождения ребенка и продолжать до 1-1,5 лет.

**Правила кормления детей первого года жизни**

Для успешного и длительного вскармливания ребенка необходимо соблюдать определенные правила, касающиеся как непосредственно кормления ребенка, так и выполнения элементарных правил гигиены.

Условиями успешной продолжительной лактации являются:

-  раннее прикладывание ребенка к груди матери (в первые 30 минут после рождения);

-  круглосуточное совместное пребывание матери и ребенка, начиная с момента рождения (палата совместного пребывания матери и ребенка);

- правильное прикладывание ребенка к груди матери;

- грудное вскармливание по требованию ребенка в течение первых месяцев жизни, в том числе ночью;

- не давать ребенку до 6 месяцев никаких других продуктов и жидкости, за исключением случаев, обусловленных медицинскими показаниями;

- не использовать средств, имитирующих грудь матери (соски, пустышки);

- исключительно грудное вскармливание до 6 месяцев;

- обязательное введение адекватного прикорма с 6 месяцев;

- продолжение грудного вскармливания до 1 года, а по возможности и дольше.

*Признаки правильного прикладывания ребенка к груди матери*:

- голова и тело ребенка лежат в одной плоскости: мать поддерживает ребенка одной рукой под голову и плечи, другой - под ягодицы

- ребенок всем корпусом повернут к матери, его лицо находится близко от груди, нос ориентирован на сосок

- подбородок ребенка касается груди матери

- рот ребенка широко открыт, нижняя губа вывернута наружу

-  ребенок больше охватывает ртом нижнюю часть ареолы

- положение матери во время кормления должно быть для нее удобным;

-  признаком эффективного кормления является медленное глубокое сосание с небольшими перерывами.

**Достоверными признаками недостатка грудного молока являются:** прибавка в массе менее 500 г за месяц; мочеотделение ребенка меньше 6 раз в день, при этом моча ребенка становится концентрированной и приобретает резковатый запах.

**Режим питания детей раннего возраста (с 1 до 3-х лет).**

В этом возрасте продолжается интенсивный рост ребенка, дальнейшее развитие и усовершенствование его органов и систем, сохраняется высокая потребность в пластическом и энергетическом материале, поэтому рациональное питание, соответствующее физиологическим потребностям ребенка является важнейшим условием его гармоничного развития. В этот период важно сформировать у ребенка принципы здорового питания, которые в дальнейшем будут способствовать его здоровому развитию.

*Основные принципы здорового питания ребенка в возрасте 1-3 года:*

- продолжать грудное вскармливание и на втором году жизни;

- рацион питания ребенка должен быть разнообразным и ежедневно содержать  свежие овощи и фрукты;

- рекомендуются нежирные сорта мяса, печень, яйца;

- блюда должны быть мягкими, кашицеобразной гомогенной консистенции и виде пюре, суфле, тефтелей, паровых котлет, а овощи и фрукты мелко порезанные. С появлением коренных зубов у детей, питание по консистенции может быть таким, как у взрослых;

- до 2-х летнего возраста в рацион питания ребенка молоко и молочные продукты должны быть обычной жирности (3,2% или 3,5%), а для детей старше 2-х лет рекомендованы молоко и молочные продукты с пониженным содержанием жира. В рационе используют кисломолочные продукты;

- для профилактики йододефицитных состояний, при приготовлении пищи, следует использовать йодированную соль;

- пища должна подвергаться тщательной кулинарной обработке и даваться ребенку, не позже, чем через 30 минут после приготовления;

- режим кормления должен выполняться, однако следует обязательно учитывать вкусовые пристрастия ребенка. Не следует допускать «перекусов», то есть употребление сладостей или других калорийных продуктов между рекомендованными приемами пищи.